

6月献立予定表

魚沼市立広神東小学校

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ふきのきんぴら たちうおのしおやき ごはん たぬぎ じる	こまつなとコーンのおひた まめかきあげ おむぎめん ぶたキムチ じる	ちくさあえ てっかみそ ごはん じゃがいも そばろに	アスパラの いそあえ ごぼとどん むぎごはん しめじと あおなの みそしる	もやしナムル くろずすぶた ごはん あつあげと こまつなの スープ
630 2.0	639 2.3	614 1.8	603 2.0	653 2.0
たちうお とりにく さつまあげ あ ぶらあげ 牛乳	ぶたにく、だいず、かつおぶし、かた くちいわし 牛乳	だいず たまご とりにく 牛乳	ぶたにく ツナ のり とうふ あぶ らあげ 牛乳	ぶたにく あつあげ 牛乳
ふき にんじん たけのこ えのき こまつな ねぎ しょうが こんにゃ く	たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ コーン	キャベツ もやし こまつな にんじ ん たまねぎ さやいんげん こん にやく	たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ もやし アスパラガス コーン しめ じ こまつな	ピーマン にんじん たまねぎ だけ のこ しいたけ メンマ はくさい こまつな
こめ、こま、あぶら、さとう、こまあ ぶら かたくりこ	おむぎめん あぶら	こめ あぶら さとう こま じゃが いも かたくりこ	こめ むぎ あぶら さとう かたくり こ じゃがいも	こめ かたくりこ じゃがいも あぶ ら さとう こま こまあぶら
10	11	12	13	14
ひじきの バナナ ピリッとサラダ チキンカレー (むぎごはん)	こんがりきつねのサラダ いわしのうめこ ごはん とんじる	ピーンズ サラダ いちご ジャム めいごパン ミートボールの トマトスープ	ちゅうかあえ ぎょうぎ(2こ) ごはん ヤージャン とうふ	きりぼしだいこんの やきそばふう さばのカレーやき ごはん ぶの みそしる
659 2.2	599 1.8	576 2.1	622 1.8	602 2.2
とりにく ひじき ツナ 牛乳	いわし あぶらあげ ぶたにく とう ふ 牛乳	だいず ハム ぶたにく 牛乳	わかめ ぶたにく あつあげ 牛乳	さば ぶたにく あおのり とうふ 牛乳
にんじん たまねぎ きゅうり キャ ベツ バナナ	キャベツ きゅうり にんじん コー ン たまねぎ ごぼう だいこん ね ぎ こんにゃく	えだまめ コーン キャベツ きゅう り にんじん たまねぎ トマト	もやし きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ たけのこ しい たけ	たまねぎ だいこん キャベツ もや し にんじん ピーマン しめじ こ まつな ねぎ
こめ むぎ じゃがいも あぶら さ とう	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめこパン ジャム さとう あぶら こまあぶら じゃがいも	こめ さとう こまあぶら こま あ ぶら かたくりこ	こめ あぶら ぶ
17	18	6年生なし 19	6年生なし 20	21
ゆかりあえ わかたけのしのだ かいこう めし あつあげの そばろに	アーモンドキャベツ ウィンナーとチーズの つつみあげ みそコーン ラーメン スープ ゆでちゅうかめん	ポテトきんぴら いかのてりやき ごはん ごまじる	ブルーベリー ゼリー ごまずあえ ポークしゅうまい(2こ) だいず ごはん じゃがたま みそしる	わかめのうめサラダ とりにくの コーンフ레이크やき ごはん はるさめ スープ
621 2.2	679 3.4	661 2.0	608 2.2	641 2.0
ぶたにく あぶらあげ とりにく あ つあげ 牛乳	ぶたにく ウィンナー チーズ 牛乳	いか ぶたにく あつあげ 牛乳	だいず ぶたにく ツナ あぶらあげ わかめ 牛乳	とりにく チーズ わかめ ツナ ベーコン 牛乳
しいたけ にんじん きぬさや しょうが キャベツ もやし きゅうり たまねぎ さやいんげん こんにゃく	メンマ きくらげ もやし キャベツ に んじん コーン きゅうり	ごぼう にんじん さやいんげん だ いこん こまつな ねぎ こんにゃく	だいこん こまつな たまねぎ えの きたけ	キャベツ もやし うめ たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな
こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ちゅうかめん こまあぶら はるまき のかわ あぶら アーモンド		こめ さとう こま じゃがいも ゼ リー	こめ マヨネーズ パンこ コーンフレーク さとう あぶら はるさめ
24	25	26	27	28
パンパンジーサラダ ホイコーロー ごはん たまご スープ	ヨーグルト ジャーモン ポテト ピラフ ABC スープ	こまつなサラダ カルカルグラタン りんご ジャム しんたまねぎ のスープ コッパン	ちゅうかきゅうり だいずとたらのチリソース ごはん わかめ スープ	ごしょくあえ あつあげのごまだれ ごはん みそ けんちんじる
644 1.9	603 2.0	581 2.6	644 2.0	614 1.8
ぶたにく ベーコン とうふ たまご 牛乳	とりにく ベーコン ウィンナー ヨーグルト 牛乳	こうやとうふ とりにく なまクリー ム チーズ 牛乳	だいず すけそうだら わかめ なる と とうふ 牛乳	あつあげ かまぼこ ハム とうふ 牛乳
キャベツ にんじん たまねぎ もやし きゅうり コーン えのき なら	たまねぎ パセリ にんにく にんじ ん マッシュルーム	たまねぎ マッシュルーム ブロッコ リー こまつな キャベツ きゅうり パセリ	ピーマン たまねぎ しょうが きゅ うり にんじん メンマ コーン し いたけ	こまつな にんじん コーン だいこ ん ごぼう ねぎ こんにゃく
こめ あぶら さとう こまあぶら こま かたくりこ	こめ パター じゃがいも パンこ マカロニ	コッパン あぶら オリーブあぶら	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ こめこ かたくりこ あぶら こま こまあぶら じゃがいも

正しいところに
食器を置こう!

今日の
エネルギーは
どのくらい?

どんな食材が
使われているか
確認しよう!

献立の見方

副菜 ふくさい
主菜 しゅさい

しゅしゅく
主食

しるもの
汁物

エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
赤【1・2群】 主に体をつくるもとになる食品	
緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品	
黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品	



ながぐつ



かさ



あじさい



てるてる坊主

© kuma-art

*都合により献立や使用食材を変更する場合があります。